Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

83

0 67532 72263 83

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 7 **FASCICULE 83**

CUISINEZ POUR DEUX
Les brochettes **2273**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 18
Tartinades hypocaloriques **2278**

RECETTE VEDETTE
Canard aux cerises **2282**

LA CUISINE COMBINÉE 18
Des flans salés et sucrés **2284**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Souper à la créole pour six **2290**

PÂTISSERIES MAISON
Gâteaux au citron et au gingembre **2294**

POISSON ET FRUITS DE MER 7
Pâtes de la mer **2296**

PLAT JEUNESSE
Oeufs surprise **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

Dans le prochain numéro

Soupes au poisson : riches, crémeuses, tout simplement délicieuses. Servies comme entrée élégante ou comme repas substantiel, elles sont irrésistibles.

Gâteau marbré qui fait impression : une glace crémeuse à l'orange qui laisse dévoiler un gâteau de Savoie surprenant.

Des plats salés contenant peu de gras qui prennent, grâce aux micro-ondes, une saveur rarement égalée. En d'autres mots, comment réduire les calories sans détruire le goût.

Plus...

Adaptez les grands gâteaux, du boeuf et des olives, des gratins dorés et des délices épicés

Les brochettes

Les plats de brochettes sont agréables à préparer pour deux convives. Il suffit d'embrocher des morceaux de viande tendre ou des fruits de mer et de les laisser dorer quelques minutes au four micro-ondes.

Pour préparer un délicieux repas pour deux, choisissez des cubes de viande tendre, de poisson ou des fruits de mer que vous ferez cuire à la broche avec un assortiment de légumes colorés. Grâce au four micro-ondes, les brochettes sont cuites à la perfection : la viande est à point et les légumes restent croustillants. Servies en amuse-gueule ou sur un lit de riz, les brochettes apporteront de la variété à votre répertoire de recettes.

Cuisson des brochettes

Pour réussir vos brochettes, coupez la viande, le poisson et les légumes en morceaux de même grosseur. Vous pouvez également les faire mariner une nuit pour les rendre plus tendres et plus savoureux.

Avant la cuisson, placez les morceaux les plus épais, comme la viande et les pommes de terre, aux extrémités des brochettes. Ils cuiront mieux ainsi, en particulier si tous les morceaux sont légèrement espacés les uns des autres. Pendant la cuisson, redisposez et tournez les brochettes pour assurer une cuisson uniforme.

Brochettes aigres-douces

9 min

Temps d'attente : 5 min

4 crevettes décortiquées, avec les queues
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de jus d'orange
2 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de cassonade brune
¼ de cuil. à café de paprika
4 pilons de poulet très petits (poids total 12 oz/350 g)
4 petits quartiers d'oranges
4 échalotes taillées en bouquets, trempées dans l'eau froide

2 PERSONNES

1 Dans un petit bol, combinez les crevettes, l'huile d'olive, la moitié du jus d'orange et 1 gousse d'ail. Couvrez et refrigérez 4 h au minimum; remuez fréquemment.

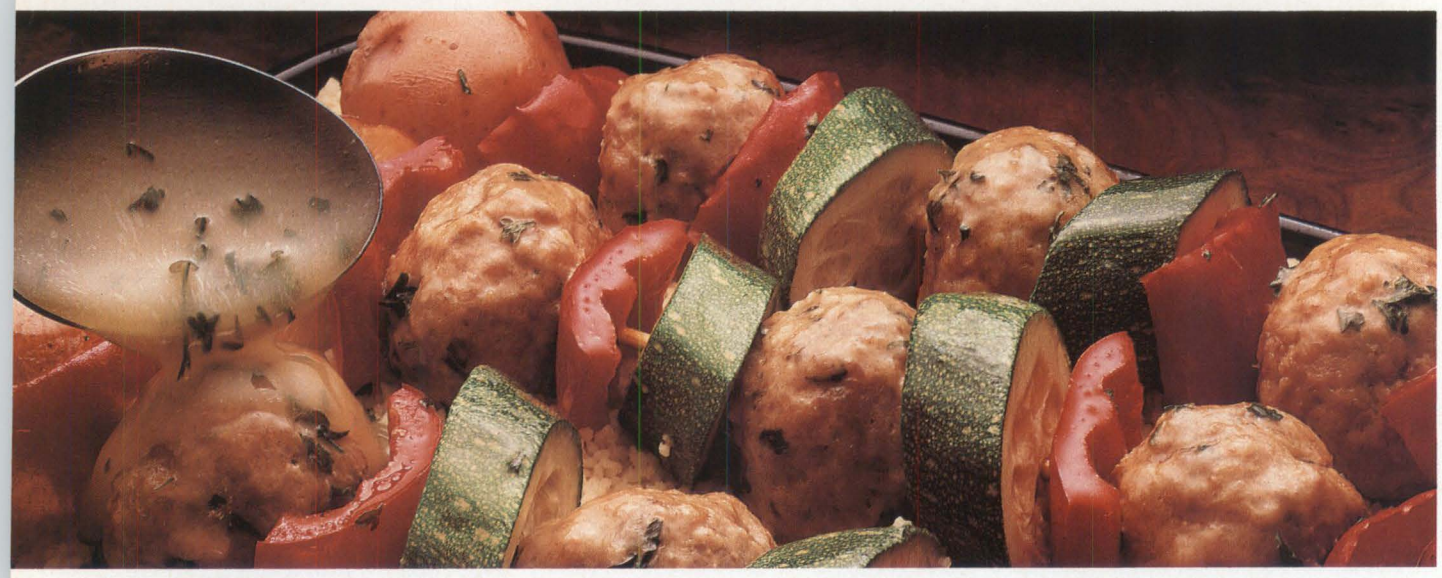
2 Mélangez la sauce soya, le reste du jus et de l'ail, le sucre et le paprika dans un autre bol. Ajoutez le poulet, tournez pour enrober et réfrigérez au moins 4 h; remuez de temps à autre.

3 Embrochez un morceau d'orange et de poulet sur quatre bâtonnets en bois, déposez sur une rôtissoire et badigeonnez de marinade au soya.

4 Faites cuire 6 ou 7 min à MED.-MAX. jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée. Tournez et arrosez 1 fois.

5 Ajoutez une échalote et une crevette à chaque brochette. Laissez cuire de 3 à 4 ½ min à MAX. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Brochettes aigres-douces



Brochettes de boeuf au citron

7 min

Temps d'attente : 2 min

1 petit citron coupé en deux
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre
1 tranche épaisse de 8 oz/225 g de bifteck de croupe, coupée en cubes de 1 po/2,5 cm
½ poivron vert, épépiné et coupé en lanières de ½ x 1 ½ po/1,2 x 3 cm
1 petit oignon coupé en quartiers

2 PERSONNES

1 Coupez la moitié du citron en quartiers. Pressez le jus de l'autre moitié dans un petit bol. Ajoutez l'huile d'olive, l'ail et les assaisonnements au jus de citron.

2 Ajoutez les cubes de viande à la marinade au citron et mélangez bien. Couvrez et laissez reposer de 3 à 4 h au minimum, en remuant plusieurs fois.

3 Égouttez la viande et réservez la marinade. Garnissez quatre brochettes des ingrédients suivants : une lanière de poivron vert, un cube de boeuf, un morceau de citron, de boeuf et d'oignon. Répétez l'opération dans l'ordre contraire, en espaçant les morceaux.

4 Déposez les brochettes sur une rôtissoire. Badigeonnez de marinade et faites cuire 3 min à MED. Tournez et redisposez les brochettes, puis laissez la cuisson se poursuivre 4 ou 4 ½ min, jusqu'à ce que le boeuf soit tendre. Laissez reposer 2 min avant de servir sur un lit de riz ou avec une salade.

Brochettes de boeuf pour une personne : divisez tous les ingrédients par deux et placez-les sur une seule brochette. Faites cuire 5 ou 5 ½ min à l'étape 4, en retournant 1 fois.

Brochettes de boeuf au citron

Brochettes orientales

Brochettes orientales

12½ min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g d'agneau haché
4 cuil. à soupe de chapelure
1 blanc d'oeuf
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de menthe hachée
sel et poivre
4 petites pommes de terre coupées en deux
½ poivron rouge ou vert, épépiné et coupé en 16 morceaux
1 grosse courgette coupée en huit tranches
2 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de poudre d'ail

2 PERSONNES

1 Dans un bol, mélangez l'agneau, la chapelure, le blanc d'oeuf, la moitié du persil, la menthe et les assaisonnements. Façonnez 12 boulettes.

2 Placez 2 morceaux de pomme de terre et de courgette, 3 boulettes et 4 morceaux de poivron sur chaque brochette, en placant les pommes de terre aux extrémités. Déposez sur une rôtissoire.

3 Dans un petit bol, déposez le beurre, la poudre à l'ail et le reste du persil. Couvrez et faites fondre de 30 à 45 s à MAX.

4 Badigeonnez les brochettes de beurre à l'ail, puis couvrez de papier ciré. Faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en arrosant et en remuant 2 fois. Laissez reposer 5 min à couvert avant de servir.

Mini-paupiettes de poulet

3 min

Temps d'attente : 2 min

5 oz/150 g de poitrines de poulet, sans la peau
6 mini-carottes surgelées

MARINADE
2 cuil. à soupe de confiture d'oranges
1 cuil. à soupe de jus de citron
¼ de cuil. à café de gingembre moulu
¼ de cuil. à café de moutarde en poudre
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Placez les poitrines de poulet entre deux morceaux de pellicule plastique et aplatissez au rouleau jusqu'à ce que la chair atteigne environ ¼ de po/6 mm d'épaisseur. Coupez-la en lanières 3 ½ x ¾ de po/8 x 2 cm.

2 Dans un petit bol, mélangez confiture, jus de citron, gingembre, moutarde et assaisonnements. Ajoutez le poulet en remuant. Réfrigérez de 3 à 4 h.

3 Enveloppez chaque carotte d'une lanière de poulet et fixez le tout avec un bâtonnet à coquetel. Disposez en cercle sur une rôtissoire et arrosez de marinade.

4 Faites cuire 3 ou 4 min à MAX. ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rose, en redisposant les bâtonnets et en tournant le plat 1 fois. Laissez reposer 2 min.

Bouchées exotiques

3 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à café de miel
1 cuil. à café de xérès
1 pincée de cannelle
1 cuil. à café d'huile de sésame
1 pincée de sel
4 oz/100 g de blanc de poulet, sans la peau, coupé en 8 cubes de 1 po/2,5 cm
8 boules de melon à chair ferme

2 PERSONNES

1 Mélangez miel, xérès, cannelle, huile et sel dans un bol. Ajoutez le poulet en remuant. Couvrez et réfrigérez 2 h au minimum.

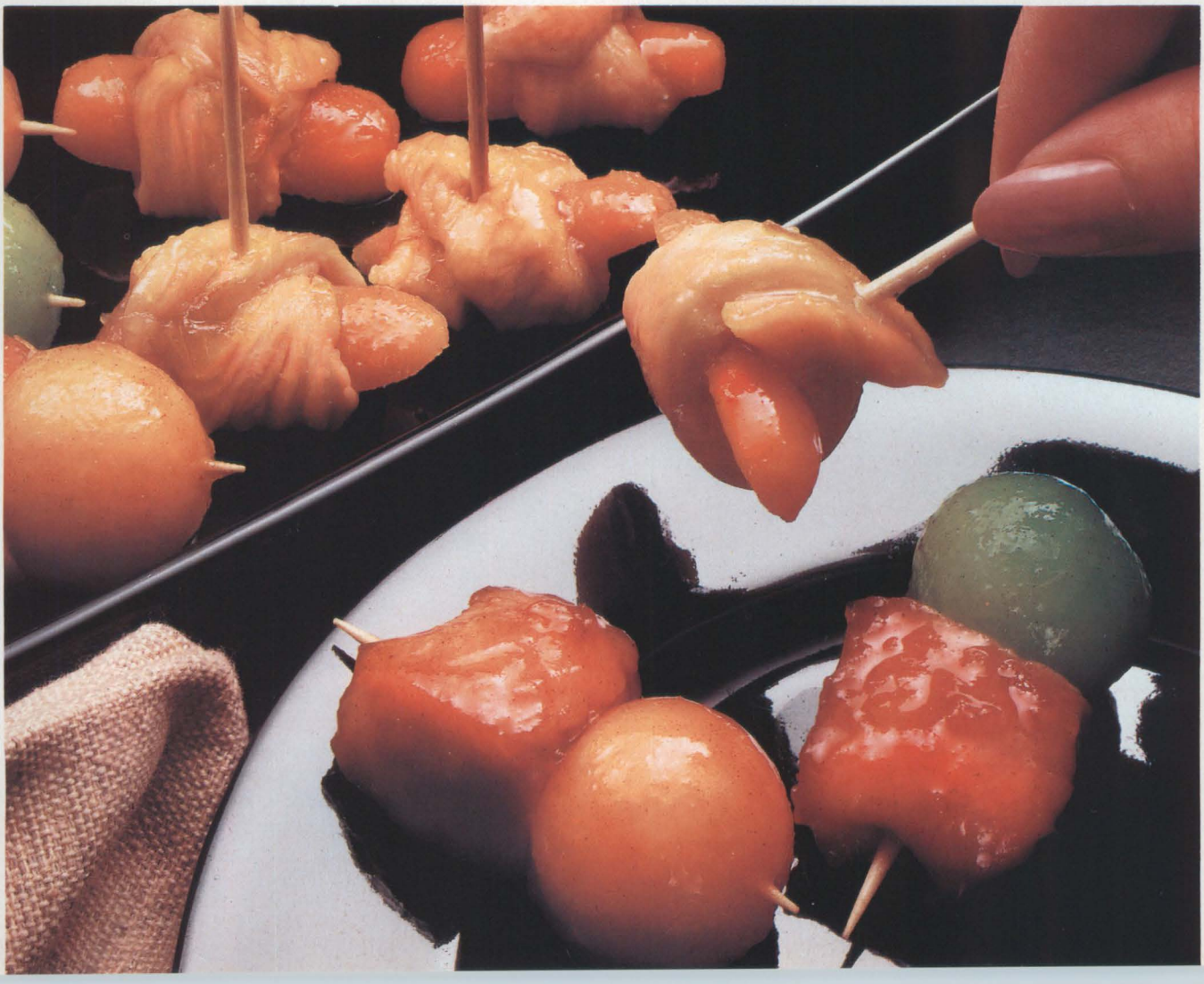
2 Embrochez un cube de poulet et une boule de melon sur huit bâtonnets en bois.

3 Déposez sur une rôtissoire, en plaçant le poulet à l'extérieur. Faites cuire 3 ou 3 ½ min à MED.-MAX., ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rose, en redisposant les bâtonnets et en tournant la rôtissoire de moitié 1 fois.

Micro-trucs

Pour récupérer le miel jusqu'à la dernière cuiller dans un pot, ôtez le couvercle, déposez le pot au four et faites chauffer de 15 à 30 s à MAX, ou jusqu'à liquéfaction.

Mini-paupiettes de poulet (en haut) et bouchées exotiques



Repas de fête en semaine

RAY DUNS

Brochettes de la pampa

5 min

Temps d'attente : 5 min

8 oz/225 g de filet de boeuf coupé en 6 lanières
4 feuilles de laurier
1 orange pelée, en quartiers
4 champignons
4 grosses têtes d'échalotes

FARCE

6 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à café de raifort en crème
1 jaune d'oeuf

MARINADE

1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 cuil. à café de jus de citron
poivre

2 PERSONNES

1 Dans un bol, mélangez les ingrédients de la farce, façonnez six boulettes et enveloppez chacune d'une lanière de bifteck.

2 Embrochez alternativement les roulades de bifteck, les feuilles de laurier, les quartiers d'orange, les champignons et les échalotes sur deux brochettes en bois.

3 Mélangez les ingrédients de la marinade. Déposez les brochettes sur une rôtissoire et badigeonnez de marinade.

4 Faites cuire de 5 à 6 min à MAX., retournez et arrosez les brochettes 1 fois. Laissez reposer 5 min, à couvert.

Suggestions pour servir

Servez une entrée de poisson : le coquetel de crevettes (page 43, quatrième couverture) est toujours très apprécié. Doublez les ingrédients et faites cuire les oignons et les champignons de 1 ½ ou 2 min à l'étape 1. Servez les brochettes avec du riz et une salade d'endives. Pour le dessert, servez un gâteau au fromage ou des fruits frais.

Suggestions de boissons

Servez un vin rouge léger comme un chianti, ou préparez cette boisson fruitée : mélangez deux portions de vin rouge et une portion d'eau gazeuse, et ajoutez des fruits.

Brochettes arc-en-ciel

6 min

Temps d'attente : 3 min

Les brochettes arc-en-ciel constituent un repas léger et agréable à déguster par temps chaud.

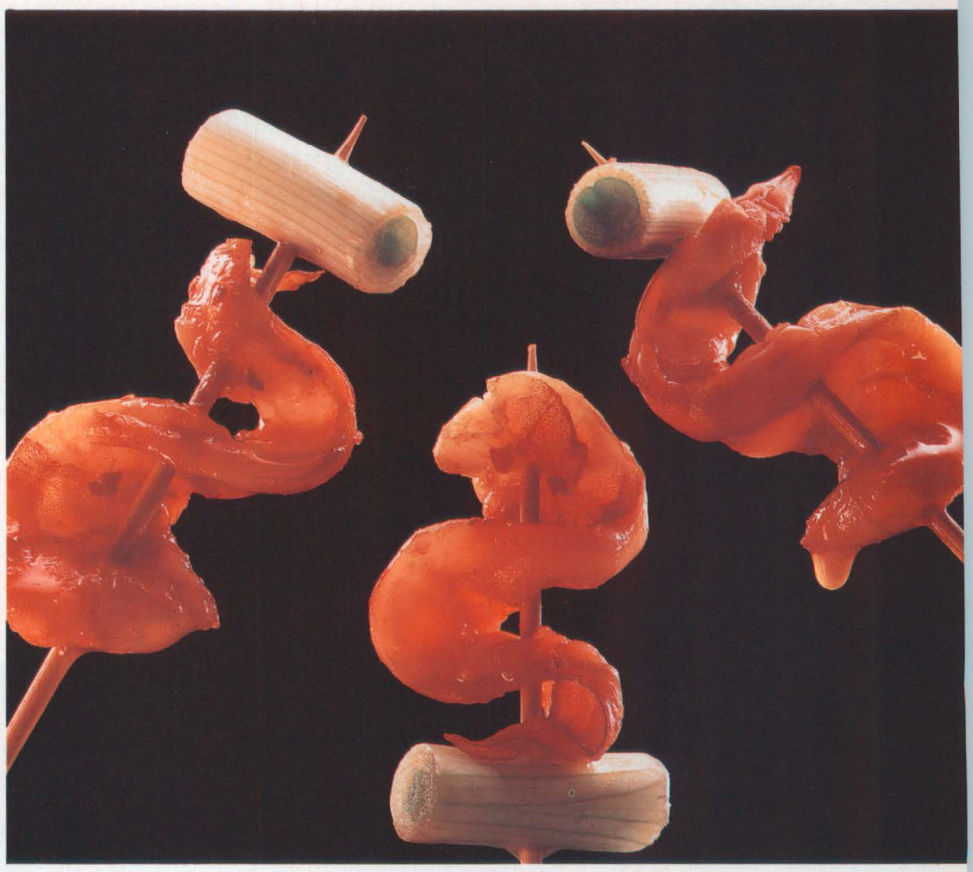
4 bouquets de chou-fleur
1 courgette, en tranches épaisses
4 échalotes ou petits oignons
4 petits bouquets de brocoli
4 tomates cerises
4 petites betteraves cuites

MARINADE
1 pincée de moutarde en poudre
1 cuil. à café de miel
1 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à café de ciboulette hachée
1 cuil. à café de persil haché

2 PERSONNES

1 Dans un bol, mélangez bien tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez tous les légumes à l'exception des betteraves et laissez mariner au moins 1 h.
2 Égouttez les légumes et embrochez-les sur deux longues broches en bois, en commençant par les betteraves, puis le chou-fleur, la courgette, l'oignon et le brocoli; répétez l'opération. Réservez les tomates.
3 Déposez les brochettes sur une rôtissoire. Badigeonnez de marinade et faites cuire 4 ou 4 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient légèrement tendres; retournez les brochettes et badigeonnez de marinade 1 fois.
4 Embrochez les tomates aux extrémités et badigeonnez-les de marinade. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX. ou jusqu'à ce que les tomates soient réchauffées.
5 Pour servir : déposez les brochettes sur un plat de service chaud. Servez sur un lit de riz, accompagné d'une salade verte et de pain croûté.

Brochette arc-en-ciel individuelle : utilisez la moitié de tous les ingrédients et embrochez-les sur une seule broche. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à l'étape 3. Ajoutez les tomates cerises et enfournez, à l'étape 4, de 30 à 45 s ou jusqu'à tendreté.



Mini-brochettes de crevettes

Mini-brochettes de crevettes

2½ min

Temps d'attente : 1 min

Ces délicieuses brochettes épicées sont marinées dans un mélange de sauce piquante et de sauce soya destiné à relever le goût des crevettes.

8 crevettes
3 à 4 échalotes coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm

MARINADE
1 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à café de sauce soya
1 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce aux tomates
un peu de sauce piquante aux piments
1 pincée de sucre

2 PERSONNES

1 Faites décongeler les crevettes, si nécessaire : étalez-les dans une assiette et enfournez 1 ½ ou 2 ½ min à DÉCONGÉLATION.
2 Embrochez les morceaux d'oignons et deux crevettes sur quatre brochettes en bois en tournant les crevettes en forme de S. Déposez les brochettes sur une rôtissoire.
3 Dans un bol, mélangez les ingrédients de la marinade jusqu'à homogénéité. Badigeonnez les crevettes de la moitié du mélange. Enfournez 30 s à MAX.
4 Retournez les brochettes et badigeonnez-les du reste de la marinade. Enfournez de 30 à 60 s à MAX., ou jusqu'à ce que les crevettes soient bien cuites. Laissez reposer 1 min, puis servez avec l'apéritif ou en entrée.

VARIANTE
Remplacez les crevettes par 4 oz/100 g de filets de porc coupé en seize lanières de ¼ x 2 po/12 x 50 mm. Embrochez les lanières en forme de S comme pour les crevettes et faites cuire 2 ½ ou 3 min.

Conseils minceur

Brochettes et salade constituent un repas des plus légers. Deux brochettes de crevettes ne contiennent que 250 cal/1 050 kJ.

Tartinades hypocaloriques

Essayez ces recettes de tartinades et de confitures pauvres en calories qui font ressortir toute la saveur des fruits et des amandes et, avec le concours de votre four micro-ondes, tirez le meilleur parti des fruits frais et nutritifs de saison.

L'époque des tartinades trop sucrées et saturées d'agents de conservation sera bientôt révolue. Grâce au four micro-ondes, il est très facile de confectionner des confitures maison plus fruitées et moins sucrées — délicieuses, appétissantes et meilleures pour la santé.

On suit ici les mêmes règles de base de la préparation traditionnelle des confitures et gelées (voir fascicule 21, page 568 et fascicule 76, page 2104). Il faut toujours vérifier la texture pendant la cuisson, ces confitures étant un peu plus liquides que les autres. Pour réussir vos confitures, procédez à l'un des tests proposés.

L'un des grands avantages des tartinades et confitures à faible teneur en sucre est leur saveur plus fruitée, non masquée par le sucre. Toutefois, c'est le sucre qui favorise l'épaississement et, comme pour les produits peu sucrés, il est essentiel d'ajouter de la pectine liquide pour remplacer le sucre, même si on utilise, par exemple, du jus de pomme concentré.

Ces tartinades à faible teneur en sucre se conservent moins longtemps; une fois ouvertes, conservez-les au réfrigérateur et consommez-les dans un délai de deux semaines.

Gelée de pêche (page 2280)

RAY DUNS

Ingrédients pour les confitures

- Fructose : sucre naturel présent dans les fruits et le miel. Il est deux fois plus sucré que le sucre cristallisé raffiné.
- Pectine : agent d'épaississement naturel présent dans plusieurs fruits; la pectine liquide est vendue comme agent d'épaississement.
- Acide citrique : poudre blanche amère, utilisée dans les confitures comme substitut du citron (rend le mélange plus acide et aide la pectine à agir).
- Jus de pomme concentré : jus de pomme condensé sans addition de sucre. Il se vend dans les magasins d'aliments naturels.

Confiture de cerises

26 min

Temps d'attente : aucun

Cette confiture de fruits garnit délicieusement les gâteaux.

1 lb/450 g de cerises noires dénoyautées
3 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à café d'acide citrique
1 ½ tasse/350 g de sucre

ENVIRON 1 ½ lb/700 g

1 Dans un bol de 12 ½ tasses/3 l, mélangez les cerises, le jus de citron et l'acide citrique. Faites cuire, à découvert, de 11 à 13 min à MAX., ou jusqu'à ébullition complète.
2 Entre-temps, faites chauffer le four à 300 °F/150 °C. Versez le sucre dans un grand bol et glissez au four 10 min. Incorporez au mélange de cerises jusqu'à dissolution.
3 Réduisez la puissance à MED. et faites cuire de 15 à 20 min, ou jusqu'à épaississement (voir Conseils du chef), en remuant toutes les 5 min.
4 Laissez refroidir 15 min. Versez dans des pots stérilisés chauds et scellez à la paraffine. Conservez dans un endroit frais loin de la lumière. Une fois ouvert, conservez au réfrigérateur et consommez dans un délai de deux semaines.

Conseils du chef

Pour vérifier si la confiture est prise, procédez à un des trois tests — soucoupe, lamelles ou thermomètre — décrits à la page 569 du fascicule 21. Ou encore, faites couler un peu du mélange dans un bol d'eau froide; s'il durcit en forme de goutte, le mélange est prêt. S'il ne durcit pas, enfournez-le de 30 à 60 s de plus et revérifiez.

Beurre de caroube

2 min

Temps d'attente : aucun

Ce mélange remplace bien la tartinade au chocolat et peut servir à garnir ou à napper un gâteau de 7 po/18 cm. Comme le beurre d'arachide vendu dans le commerce est généralement additionné de sucre, vérifiez les ingrédients.

Beurre de caroube

6 cuil. à soupe de beurre d'arachide crémeux non sucré
1 cuil. à soupe de caroube en poudre

4 oz/100 g DE TARTINADE

1 Déposez le beurre d'arachide dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et battez bien pour incorporer l'huile, s'il y a lieu, apparue en surface.
2 Ajoutez la caroube, mélangez et enfournez à découvert, 2 min à MAX., en remuant toutes les 30 s jusqu'à homogénéité. Battez soigneusement à la fourchette.
3 Laissez refroidir et conservez dans un endroit frais et sombre. Cette tartinade se conserve plusieurs mois, mais comme elle est si rapide à préparer, il est préférable de la confectionner en petites quantités, selon les besoins.

Gelée de groseille rouge

Gelée de pêche

13 min

Temps d'attente : aucun

5 grosses pêches (environ 6 oz/ 175 g chacune), pelées, dénoyautées et hachées fin
4 oz/100 g de groseilles rouges équeutées
½ orange coupée en deux et tranchée fin
½ citron coupé en deux et tranché fin
1 bâtonnet de cannelle
1 ½ lb/675 g de sucre
1 tasse/225 ml de pectine liquide

ENVIRON 6 ¼ tasses/1,5 l

1 Mélangez pêches, groseilles, tranches d'orange et de citron, cannelle et sucre dans un bol de 12 ½ tasses/ 3 l à l'épreuve de la chaleur. Faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en remuant toutes les 3 min pour dissoudre le sucre. Portez à ébullition pendant 1 min après dissolution complète du sucre.
2 Incorporez la pectine, puis laissez refroidir 10 min. Ôtez et jetez le bâton de cannelle.
3 Versez le mélange dans des pots stérilisés chauds et scellez à la paraffine. Une fois ouverte, la gelée se conserve deux semaines au maximum au réfrigérateur. (Non ouverte, elle se conserve six mois.)

Conseils du chef

La gelée de pêche n'épaissit pas autant que la confiture, mais sa texture permet de la tartiner. Pour obtenir une texture homogène (voir photo, page 2278), passez au tamis avant de mettre en pots.

Gelée de groseille rouge

7 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de groseilles rouges non équeutées
⅝ de tasse/150 ml d'eau
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 ½ tasse/350 g de sucre
⅝ de tasse/150 ml de pectine liquide

ENVIRON 1 lb/450 g

1 Déposez les groseilles dans un bol de 7 ½ tasses/2 l avec l'eau et le jus de citron. Enfournez, à couvert, 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que les groseilles soient très molles, en remuant 1 fois.
2 Passez au tamis. Versez le jus égoutté dans un bol propre et ajoutez le sucre. Faites cuire 2 min à MAX. pour dissoudre le sucre, en remuant 2 fois.
3 Ajoutez la pectine liquide et laissez refroidir 10 min. Versez dans des pots stérilisés chauds et scellez à la paraffine. Conservez dans un endroit frais et sombre. Une fois ouvert, conservez au réfrigérateur et consommez dans un délai de deux semaines. La gelée non entamée se conserve trois mois.

Micro-trucs

Les préparations contenant du sucre atteignent, lorsqu'elles bouillent, des températures très élevées; prenez soin de ne pas vous brûler. Choisissez un bol à l'épreuve de la chaleur assez grand pour que la préparation ne déborde pas et surveillez-la de près lors de la cuisson. Si elle semble déborder, arrêtez la cuisson immédiatement et laissez-la reposer avant de poursuivre.

Tartinade de dattes et d'abricots

12 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de dattes dénoyautées, hachées fin
2 oz/50 g d'abricots séchés, hachés fin
⅝ de tasse/150 ml de jus d'orange non sucré

ENVIRON ⅝ DE TASSE/150 ml

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, faites cuire tous les ingrédients à couvert 12 ou 13 min, ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres et amollis.
2 Réduisez en purée à l'aide d'un pilon ou d'un robot culinaire. Pour obtenir une tartinade moins homogène, écrasez simplement à la fourchette. Conservez la tartinade au réfrigérateur de deux à trois jours.

Tartinade au cassis

7 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de baies de cassis équeutées
2 cuil. à soupe d'eau
4 cuil. à soupe de jus de pomme concentré

ENVIRON ⅞ DE TASSE/200 ml

PAUL GRATER

Tartinade au cassis

Préparation de la tartinade au cassis

Mettez *les baies de cassis dans un bol de 5 tasses/1,25 l et versez-y l'eau. Couvrez et enfournez à MAX. 3 ou 4 min, en remuant 2 fois.*

Écrasez *légèrement les baies, en les brisant uniformément. Incorporez le jus de pomme et mêlez bien.*

Enfournez, *sans couvrir, de 4 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que la préparation soit épaissie. Remuez toutes les minutes. Laissez refroidir.*

Canard aux cerises

En servant un canard aux cerises, vous offrez à vos convives un régal pour les yeux et une fête pour le palais. Rapide et facile à réaliser, ce canard convient à toute table de réjouissances.

Le canard, agréable substitut au poulet ou à la dinde, possède un goût plus prononcé qui se marie à merveille à la saveur doucement acidulée des cerises.

La peau du canard, qui cache une couche épaisse de gras, devient, à la cuisson aux micro-ondes, croustillante et dorée. Si vous désirez lui donner encore plus de croquant, glissez le canard sous le gril du four traditionnel avant de servir. Le canard doit être bien cuit. Si, au terme de la cuisson, la chair est toujours rouge ou que le jus qui s'en écoule est rosé, retournez au four deux ou trois minutes et vérifiez de nouveau. Insérez une broche de métal dans la partie la plus charnue : le jus doit couler clair.

Canard aux cerises

36 min

Temps d'attente : aucun

2 poitrines de canard désossées (environ 12 oz/350 g chacune)
cresson ou tranches d'orange pour garnir

PAUL GRATER

SAUCE

8 oz/225 g de cerises rouges dénoyautées
zeste râpé et jus de ½ orange
3 cuil. à soupe de porto
2 cuil. à café d'arrow-root
2 cuil. à soupe de gelée de groseille rouge

4 PERSONNES

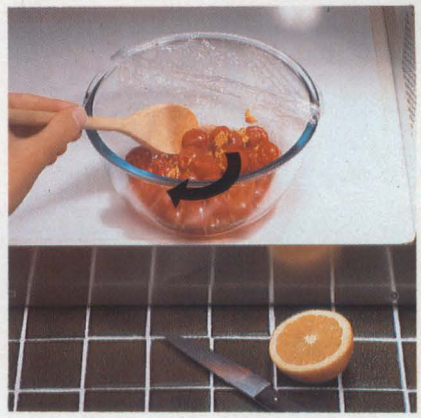
1 Canard aux cerises pour deux : faites cuire une poitrine de 12 oz/350 g à MED.-MAX., de 10 à 12 min (étape 2). Diminuez de moitié les ingrédients de la sauce aux cerises, en prenant le zeste et le jus de ½ petite orange. Faites cuire les cerises à MAX. 2 min (étape 4) et la sauce à la même puissance 1 ou 2 min (étape 5), jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Préparation du canard aux cerises

Disposez *les poitrines sur une rôtissoire et percez la peau en plusieurs endroits. Couvrez d'un morceau de papier ciré.*

Enfournez à MED.-MAX. *de 17 à 21 min. Retirez le gras et redisposez à trois reprises. Dégraissez le jus et réservez.*

Faites chauffer *le gril à chaleur moyenne. Faites-y griller les poitrines, côté peau sur le dessus, environ 10 min.*



Mêlez *les cerises, le zeste et le jus d'orange dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et enfournez 4 min à MAX., en remuant toutes les minutes.*

Amalgamez *le porto et l'arrow-root, puis incorporez aux cerises, à la gelée et aux jus dégraissés. Enfournez 2 ou 3 min à MAX., en remuant deux fois.*

Tranchez *finement les poitrines et disposez-les en éventail sur une assiette de service chaude. Nappez de sauce, garnissez et servez.*

Des flans salés et sucrés

Quelle que soit l'occasion, les flans font de chaque repas un délice. En combinant la cuisson du four micro-ondes et du four conventionnel, vous réussirez ces plats traditionnels en un rien de temps.

La pâte dorée et croustillante des flans se prête à une variété de plats sucrés et salés. La pâte est meilleure et surtout plus appétissante, lorsqu'elle est cuite de la manière conventionnelle. Par contre, les garnitures se préparent plus rapidement au four micro-ondes.

Plats pour la cuisson
Sélectionnez un plat qui est à la fois à l'épreuve de la chaleur et convenable pour les micro-ondes. Les moules à flan en céramique et certains plats pour micro-ondes répondent à ces critères. Autrement, vous pouvez faire cuire la pâte dans un moule en métal et, une fois cuite, la transvider, avant d'y ajouter les ingrédients, dans un moule pour micro-ondes. Si vous procédez ainsi, faites en sorte que les bords de la pâte soient légèrement plus épais que d'habitude pour qu'ils supportent bien le poids de la garniture.

Cuisson à blanc
Le four traditionnel donne à la pâte une texture croustillante et dorée; la cuisson à blanc (voir les étapes ci-contre) est la meilleure méthode pour la préparation de flans aux garnitures liquides. À moins que la pâte ne soit cuite au préalable, l'humidité de la garniture l'empêche de cuire uniformément.

Les bords de la pâte
Cannelez les bords en pinçant la pâte pour former de petites rides régulières ou soulevez les bords à l'aide d'une spatule pour y faire des entailles horizontales. Cannelez les bords en appuyant le dos d'un couteau vers l'intérieur de la pâte à des intervalles de 12 mm/½ po.

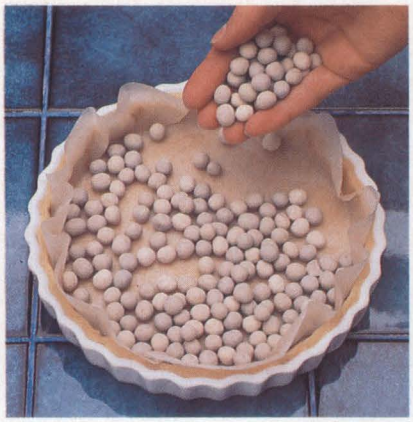
Conseils du chef

Les haricots secs et le riz se prêtent bien à la cuisson à blanc. Ces ingrédients empêchent la pâte de gonfler. Conservez-les dans le garde-manger; vous pouvez les réutiliser à volonté.

Quiche au poulet et au brocoli

La cuisson à blanc conventionnelle étape par étape

Abaissez *la pâte en un cercle de ⅛ de po/3 mm d'épaisseur et foncez un moule à flan de 8 po/20 cm. Coupez et cannelez les bords, puis piquez la pâte.*



Foncez *de papier ciré et couvrez d'une couche uniforme de haricots secs ou de riz. Faites chauffer le four à 400 °F/200 °C et faites cuire l'abaisse 15 min.*

Retirez *le papier et les haricots. Badigeonnez l'abaisse de blanc d'oeuf battu, si désiré, et glissez au four de 5 à 10 min pour une texture dorée et croustillante.*

Pâte au beurre

La recette donne une quantité suffisante pour foncer un moule à flan de 8 po/20 cm.

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
pincée de sel
3 oz/75 g de beurre coupé en dés
2 à 3 cuil. à soupe d'eau froide
ENVIRON 9 oz/250 g

1 Tamisez la farine et le sel dans un grand bol. Ajoutez le beurre et travaillez, du bout des doigts, en levant la pâte au-dessus du bol pour laisser pénétrer l'air, jusqu'à ce que la préparation soit granuleuse.

2 Mouillez de 2 cuil. à soupe d'eau et mêlez à l'aide d'une spatule. La pâte doit être ferme tout en demeurant malléable; ajoutez le restant d'eau si nécessaire. Abaissez brièvement sur une surface légèrement farinée. Enveloppez d'une pellicule plastique et réfrigérez 15 min.

VARIANTES

Réalisez une pâte brisée traditionnelle en utilisant moitié beurre et moitié lard. Suivez la recette.

Pâte au blé entier : mêlez 1 tasse/100 g de farine de blé entier et ½ tasse/50 g de farine tout usage. Remplacez le beurre par de la margarine polyinsaturée. Ajoutez, au besoin, un peu plus d'eau pour lier la pâte.

Pâte aux fines herbes : mêlez à la farine, avant d'ajouter le gras, 1 cuil. à soupe de fines herbes hachées ou 1 cuil. à café de fines herbes séchées.

Pâte à flanc sucrée : travaillez le beurre dans la farine salée comme à l'étape 1, puis incorporez 3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule). Fouettez 2 jaunes d'oeufs et 2 cuil. à soupe d'eau froide et incorporez cette préparation dans la pâte au lieu de l'eau.

Quiche au poulet et au brocoli

16½ min

Temps d'attente : 10 min

Temps de cuisson conventionnelle : 20 à 25 min

9 oz/250 g de pâte de blé entier (voir Variantes ci-dessus)
GARNITURE
1 paquet de 10 oz/275 g de brocoli haché surgelé
6 oz/175 g de chair de poulet cuit, hachée
3 oz/75 g de cheddar pauvre en matière grasse, râpé
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
2 cuil. à soupe de lait
2 oeufs battus
3 cuil. à soupe de yogourt nature
3 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
6 PERSONNES

1 Cuisson conventionnelle : abaissez la pâte et foncez un moule à flan de 8 po/20 cm. Faites cuire à blanc en suivant les étapes.

2 Cuisson aux micro-ondes : déballez le brocoli et placez-le sur une assiette. Enfournez 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce qu'il puisse se défaire à la fourchette. Égouttez bien pour extraire tout le liquide.

3 Mêlangez brocoli, poulet, fromage, farine, sel, poivre, lait, oeufs et yogourt.

4 Mêlez les noix et le piment de Cayenne dans un petit bol et enfournez à découvert 2 ½ ou 3 ½ min à MAX. Remuez à plusieurs reprises.

5 Versez la préparation de brocoli dans l'abaisse cuite et parsemez des noix. Faites cuire sans couvrir de 11 à 20 min à MED., jusqu'à ce que la garniture soit juste prise. Tournez le moule du quart toutes les 3 à 5 min. Laissez reposer 10 min, puis servez chaud ou froid.

Notes sur la congélation

Une abaisse cuite se congèle six mois au maximum. Placez-la dans un contenant rigide et faites congeler. Pour décongeler, mettez-la sur une assiette et enfournez sans couvrir 1 min à DÉCONGÉLATION. Tournez le moule de moitié une fois. Laissez reposer 2 min.

RAY DUNS

Tourte végétarienne

9 min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson conventionnelle : 20 à 25 min

9 oz/250 g de pâte au beurre (voir recette, page 2285)

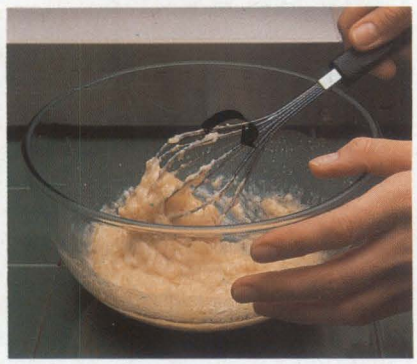
GARNITURE

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 oignon haché
4 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de lait
sel et poivre
8 oz/250 g de macédoine de légumes surgelée
2 cuil. à soupe d'eau
1 oz/25 g de cheddar râpé
¼ de cuil. à café de moutarde préparée

Préparation de la tourte végétarienne

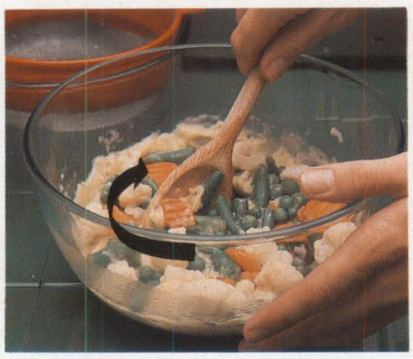
Cuisson conventionnelle : *abaissez la pâte et foncez un moule à flan de 8 po/20 cm, puis cannelez les bords. Faites cuire à blanc en suivant les étapes de la page 2285. Réservez et préparez la garniture.*

Cuisson aux micro-ondes : *placez le beurre et l'oignon dans un bol de 5 tasses/1,25 l; couvrez et enfournez 3 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, puis incorporez la farine et le lait.*



Faites cuire *à découvert 2 ou 3 min à MAX., en fouettant toutes les minutes. Assaisonnez au goût, couvrez bien et réservez.*

Placez *la macédoine et l'eau dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et enfournez 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant une fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.*



Incorporez *le fromage et la moutarde à la sauce. Égouttez les légumes et ajoutez-les à la sauce; mélangez pour bien enrober les légumes sans toutefois les abîmer.*

Cuisson conventionnelle : *versez la préparation dans l'abaisse tiède, parsemez de fromage et de chapelure et faites dorer sous le gril 4 ou 5 min, ou jusqu'à ce que le dessus soit croustillant et doré.*

GRATIN
2 cuil. à soupe de chapelure
2 cuil. à soupe de cheddar râpé

4 À 6 PERSONNES

Quiche aux épinards

31 min

Temps d'attente : 3 min

Temps de cuisson conventionnelle : 15 à 20 min

Si vous avez un restant de riz cuit, utilisez-le.

CROÛTE AU RIZ
1 ½ tasse/100 g de riz brun cuit et refroidi
1 blanc d'oeuf légèrement battu
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

GARNITURE
2 paquets de 8 oz/225 g d'épinards hachés surgelés
6 oz/175 g de ricotta
6 cuil. à soupe de lait condensé non sucré
3 cuil. à soupe de châtaignes d'eau en conserve
1 oeuf battu
1 jaune d'oeuf
2 cuil. à café de vinaigre de cidre
¾ de cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de muscade

4 PERSONNES

1 Cuisson conventionnelle : mélangez les ingrédients de la croûte dans un bol. Foncez-en un moule de 9 po/23 cm. Faites chauffer le four à 400 °F/200 °C; couvrez la croûte de papier aluminium et enfournez de 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'elle soit juste prise.

2 Cuisson aux micro-ondes : déballez les épinards et mettez-les dans un grand bol. Faites-les décongeler à MAX. de 6 à 8 min, en les défaisant une fois. Égouttez.

3 Ajoutez aux épinards le reste des ingrédients de la garniture et mêlez bien.

4 Versez la préparation dans la croûte et enfournez 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'elle soit juste prise. Réduisez la puissance à MED. et faites cuire encore de 20 à 25 min, en tournant du quart à deux reprises. Le centre doit être ferme au toucher. Laissez reposer 3 min avant de servir.

Quiche au bacon

24 min

Temps d'attente : 10 min

Temps de cuisson conventionnelle : 20 à 25 min

9 oz/250 g de pâte de blé entier (voir Variantes, page 2285)

GARNITURE
4 tranches de bacon hachées
1 petit oignon haché
½ poivron rouge, épépiné et haché
2 oz/50 g de cheddar râpé
2 oeufs légèrement battus
⅝ de tasse/150 ml de lait
1 pincée de fines herbes mélangées séchées
sel et poivre

4 à 6 PERSONNES

1 Cuisson conventionnelle : Abaissez la pâte et foncez un moule à flan de 8 po/20 cm. Faites cuire à blanc (voir page 2285).

2 Cuisson aux micro-ondes : mêlez le bacon, l'oignon et le poivron dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites cuire 4 min à MAX., en remuant une fois. Égouttez, incorporez le fromage, puis étalez le tout dans l'abaisse cuite.

3 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, mêlez les oeufs, le lait, les herbes et l'assaisonnement. Faites cuire sans couvrir 2 ou 3 min à MAX., en remuant 2 fois. La préparation doit épaissir sans bouillir. Versez dans l'abaisse. Enfournez, à découvert, sur une assiette renversée de 10 à 15 min à MED., jusqu'à ce que la quiche soit juste prise. Laissez reposer 10 min.

Conseils du chef

Pour donner à la pâte une texture plus croustillante (et en même temps, camoufler les petites cavités), badigeonnez-la de blanc d'oeuf légèrement battu à la fin de la cuisson conventionnelle et avant d'ajouter la garniture.

Quiche au bacon

RAY DUNS

Tarte au chocolat

5 min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson conventionnelle : 20 à 25 min

9 oz/250 g de pâte au beurre (voir recette, page 2285)
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
chocolat râpé, pour parsemer
CRÈME
1 paquet de 1 ½ oz/40 g de préparation blanc-manger au chocolat
3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 ½ tasses/600 ml de lait

6 PERSONNES

1 Cuisson conventionnelle : abaissez la pâte et foncez un moule à flan de 8 po/20 cm. Faites cuire à blanc (voir page 2285). Laissez refroidir.

2 Cuisson aux micro-ondes : dans un bol de 5 tasses/1,25 l, mêlez le blanc-manger et le sucre, puis ajoutez un peu de lait pour obtenir une pâte lisse. Versez graduellement le reste du lait. Enfournez à MAX. 5 ou 6 min, jusqu'à épaississement, en remuant toutes les minutes.

3 Couvrez d'une pellicule plastique et laissez refroidir.

4 Versez uniformément la préparation refroidie dans l'abaisse. Fouettez la crème. Décorez la tarte de rosettes de crème. Parsemez de chocolat et réfrigérez jusqu'au moment de servir. Consommez le même jour.

Tarte au chocolat

PAUL GRATER

Tarte aux fruits rouges

4½ min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson conventionnelle : 20 à 25 min

9 oz/250 g de pâte à flan sucrée (voir Variantes, page 2285)
feuilles de menthe pour décorer
GARNITURE
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 jaune d'oeuf

Tarte aux fruits rouges

1 cuil. à soupe de crème 35 %
1 cuil. à soupe de xérès doux
GARNITURE
10 oz/275 g de framboises
5 oz/150 g de gelée de groseille rouge
6 PERSONNES

1 Cuisson conventionnelle : abaissez la pâte et foncez un moule à flan de 8 po/20 cm. Faites cuire à blanc (voir page 2285).

2 Cuisson aux micro-ondes : dans un bol à l'épreuve de la chaleur, faites fondre le beurre, à couvert, 30 s à MAX. Incorporez la farine et enfournez à la même puissance 30 s, en remuant une fois, jusqu'à consistance granuleuse.

3 Incorporez le lait en fouettant pour bien amalgamer et faites cuire à MAX. 2 ½ ou 3 min, jusqu'à ébullition et épaississement, en fouettant toutes les minutes.

4 Laissez refroidir légèrement et ajoutez le sucre, le jaune d'oeuf, la crème et le xérès en fouettant. Versez la préparation dans l'abaisse et laissez refroidir.

5 Disposez les framboises sur la crème. Mettez la gelée dans un bol et enfournez 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce qu'elle soit sirupeuse. Badigeonnez-en les framboises. Décorez de feuilles de menthe et réfrigérez.

Flan à la noix de coco

8 min

Temps d'attente : aucun

Temps de cuisson conventionnelle : 29 à 34 min

9 oz/250 g de pâte à flan sucrée (voir Variantes, page 2285)

CRÈME PÂTISSIÈRE
1 ¾ tasse/400 ml de lait
1 bâtonnet de cannelle
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de sucre
1 cuil. à soupe de beurre
3 oeufs battus

GARNITURE
3 cuil. à soupe de macarons écrasés
zeste râpé de 1 gros citron

6 PERSONNES

1 Cuisson conventionnelle : abaissez la pâte et foncez un moule à flan de 8 po/20 cm. Faites cuire à blanc en suivant les étapes, page 2285.

2 Cuisson aux micro-ondes : versez le lait dans un grand bol et ajoutez le bâtonnet de cannelle. Faites cuire à découvert 3 ou 4 min à MAX. Le lait ne doit pas bouillir. Laissez la cannelle infuser 10 min.

3 Placez la fécule et le sucre dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et versez petit à petit le lait chaud en mêlant bien. Enfournez à découvert 5 min à MAX., jusqu'à ce que la préparation soit lisse, bouillante et épaisse, en remuant toutes les minutes. Incorporez le beurre en fouettant et laissez refroidir légèrement. Incorporez les oeufs, mélangez bien et versez dans l'abaisse.

5 Cuisson conventionnelle : faites chauffer le four à 350 °F/180 °C. Faites cuire le flan 25 min ou jusqu'à ce que la crème soit prise.

6 Mêlez les fines miettes de macaron et le zeste de citron. Parsemez sur le flan. Faites cuire de 5 à 10 min au four conventionnel. Servez le flan chaud ou tiède.

VARIANTES
Remplacez la cannelle par 1 cuil. à soupe de café instantané et ajoutez-le à la crème pâtissière. Des amandes effilées et du zeste d'orange font également d'agréables substituts aux macarons et au zeste de citron.
zest used instead of lemon.

Flan à la noix de coco

MENU INTERNATIONAL

Souper à la créole pour six

Un souper décontracté et facile à réaliser qui éveillera les papilles gustatives de vos invités.

La cuisine créole est répandue dans toute la Nouvelle-Orléans. Mélange d'influences françaises, espagnoles, indiennes, anglaises et africaines, cette cuisine s'adapte aux denrées locales. Elle sait tirer partie des restants, riz, poisson ou viande, qu'elle transforme en plats au goût unique.

Le menu présenté ici met à l'honneur un plat populaire, à la mode de la Nouvelle-Orléans : le jambalaia. Composé de riz (la base de la cuisine créole) et d'un heureux mélange de poulet, jambon, saucisson à l'ail, légumes et épices, ce plat se prépare tôt dans la journée et ne demande qu'à être réchauffé avant le service.

L'autre plat principal se compose de crevettes et de morue nappées d'une sauce tomate bien relevée, servies sur un lit de riz brun. Ce plat se prépare en partie dans la matinée et se conserve au réfrigérateur. On y ajoute ensuite la morue et les crevettes qui sont rapidement cuites aux micro-ondes avant de servir.

Pour accompagner les plats de riz, un plat de légumes mélangés : okra frais et maïs sucré, cuits avec du ba-

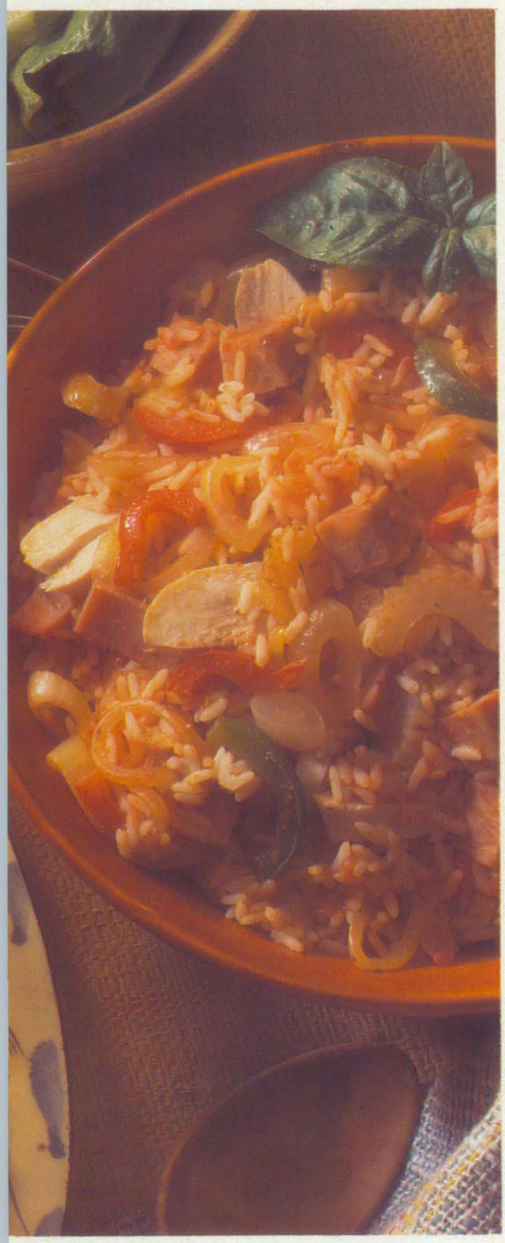
PAUL GRATER

con. Une salade verte ajoute une note colorée et rafraîchissante à ce menu prometteur.

Comme dernier service, offrez à vos invités des bananes au rhum préparées d'avance.

La Nouvelle-Orléans a derrière elle une longue tradition de boissons variées, plusieurs d'entre elles à base de brandy, de bourbon ou de rhum. Toutefois, un vin blanc mi-sec bien frappé, tel un Chardonnais rehausse les saveurs de ce repas.

Dans le sens des aiguilles d'une montre : *okra à la tomate, casserole à la créole, salade verte, jambalaia et bananes de la Louisiane*



Plats et boissons créoles

Le jambalaia, version sud-américaine de la paella espagnole, se compose traditionnellement de riz, de bouillon, de jambon, de saucisson, de poulet, de crevettes, de crabe, de tomates, d'okra, d'oignons, de poivrons, de piments, d'ail et de tout autre reste que le chef a sous la main et qui, à son avis, se prête à ce plat.

Le gombo, plante tropicale, donne son nom à un ragoût qui se caractérise par sa consistance gélatineuse. Plat principal nutritif, on le compose parfois avec d'autres ingrédients tels que de la viande fumée, des crustacés ou de la volaille de même que des légumes, des fines herbes et une sauce très relevée.

Le punch au lait est fait de lait, de crème, de sucre et de vanille, généreusement arrosé de bourbon (du whisky américain).

Le café brûlot, assaisonné de zeste d'agrumes et d'épices, est flambé au brandy.

Menu international

CASSEROLE À LA CRÉOLE
Morue et crevettes en sauce tomate

JAMBALAIA
Jambon, poulet et saucisson sur lit de riz

OKRA À LA TOMATE
Okra, maïs et bacon, le tout nappé de sauce tomate

BANANES DE LA LOUISIANE
Bananes cuites, arrosées de rhum et nappées de crème

6 PERSONNES

Compte à rebours

La veille

Faites cuire le riz à grains longs pour le jambalaia et le riz brun pour la casserole de la Nouvelle-Orléans; laissez refroidir. Couvrez le riz blanc et réfrigérez. Faites cuire la casserole (étape 1); laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.

Dans l'après-midi

Faites cuire le jambalaia (étapes 1 et 2). Laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Faites cuire le plat d'okra (étapes 1 à 3). Laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.

1 h avant

Glissez le vin blanc au réfrigérateur. Faites cuire les amandes pour le dessert (étape 1). Fouettez la crème, couvrez et réfrigérez. Assemblez le reste des ingrédients du dessert, sans peler les bananes, de sorte qu'il soit prêt à cuire au cours du repas et servi chaud.

30 min avant

Préparez une salade verte, si désiré, mais attendez de la servir pour ajouter la vinaigrette. Dressez la table. Couvrez le jambalaia et faites réchauffer de 12 à 14 min à MAX. Couvrez hermétiquement de papier aluminium et réservez. Ajoutez les crevettes et la morue à la casserole et faites cuire à MAX. de 10 à 13 min, jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément. Couvrez de papier aluminium et réservez. Couvrez l'okra et faites réchauffer de 6 à 8 min à MAX. Mouillez la casserole de jus de citron, gonflez à la fourchette et garnissez de basilic frais. Servez les deux plats de riz — la casserole à la créole et le jambalaia — avec l'okra, une salade verte et de bonnes tranches de pain croûté.

Après le service principal

Faites cuire les bananes (étape 3) et servez sans attendre pendant qu'elles sont encore chaudes.

Casserole à la créole

Casserole à la créole

17 min

Temps d'attente : 3 min

Le riz brun à grains longs peut être cuit de la manière conventionnelle ou aux micro-ondes (voir fascicule 9, page 249).

3 tasses/225 g de riz brun à grains longs, cuit
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates, réduites en purée
1 à 2 cuil. à soupe de basilic frais et haché, ou ½ cuil. à café de basilic séché
1 gros oignon d'Espagne, haché
sel et poivre
½ cuil. à café de sauce aux piments forts
1 poivron vert, épépiné et coupé en dés
1 à 2 cuil. à soupe de sauce au chili douce (facultatif)
1 ½ lb/700 g de filets de morue, la peau enlevée, coupés en morceaux de ¾ de po/2 cm
6 oz/175 g de crevettes décortiquées, cuites
2 cuil. à café de jus de citron
tranches de poivron vert, pour garnir

6 PERSONNES

1 Mettez le riz et les tomates en purée dans un grand bol. Ajoutez-y basilic, oignon, assaisonnements, sauce piquante, poivron vert et sauce douce, s'il y a lieu. Remuez bien, couvrez, puis enfournez 12 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit cuit, en remuant 2 fois.

2 Ajoutez les morceaux de morue et les crevettes; remuez délicatement. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Laissez reposer, à couvert, 3 min.

3 Mouillez la casserole de jus de citron, gonflez à la fourchette et servez chaud sans oublier de garnir de tranches de poivron vert.

VARIANTE

Si désiré, remplacez le riz brun par du riz à grains longs. Faites cuire selon la méthode conventionnelle ou aux micro-ondes (fascicule 9, p. 249).

Jambalaia

20 min

Temps d'attente : 5 min

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 gros oignon d'Espagne tranché fin et séparé en rondelles
1 poivron rouge ou vert, épépiné et coupé en fines lanières
2 gousses d'ail écrasées
2 branches de céleri émincées
½ tasse/100 ml de bouillon de poulet bouillant
1 boîte de 1 lb 12 oz/794 g de tomates, avec le jus, hachées
1 cuil. à café de thym séché
3 ¾ tasses/275 g de riz à grains longs, cuit
8 oz/225 g de chair de poulet cuit, coupée en fines lanières
4 oz/100 g de jambon cuit, coupé en fines lanières
4 oz/100 g de saucisson à l'ail coupé en dés
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
sel

6 PERSONNES

1 Mettez, dans un grand bol, le beurre, l'huile, l'oignon, le poivron, vert ou rouge, l'ail et le céleri. Enfournez à découvert 4 min à MAX. Ajoutez le bouillon, les tomates et le thym; faite cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition; remuez à mi-temps.

2 Incorporez riz, poulet, jambon, saucisson, cayenne et sel. Couvrez et faites cuire à MAX. de 10 à 12 min, en remuant 3 fois durant la cuisson. Laissez reposer 5 min.

3 Gonflez à la fourchette et servez chaud.

Conseils du chef

La cuisine à la créole évoque souvent une sauce relevée nappant la viande ou la volaille servie sur riz. Un plat à la créole est habituellement un mélange de tomates, de poivrons, d'oignons, d'ail et de cayenne, mais les ingrédients peuvent varier selon ce que le chef a sous la main.

Okra à la tomate

22 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g d'okra frais
⅜ de tasse/75 ml de bouillon de poulet
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe de vin blanc ou de bouillon de poulet
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de miel
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café de fines herbes mélangées ou d'origan
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates, avec le jus, hachées
1 oignon haché fin
2 ou 3 tranches de bacon hachées
1 boîte de 7 oz/198 g de maïs, égoutté
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Mettez l'okra dans un grand bol et couvrez du bouillon. Faites cuire, à couvert, 8 min à MAX., jusqu'à ce que l'okra soit tendre mais croquant; remuez à mi-temps. Réservez.
2 Dans un grand bol, délayez la fécule dans le vin. Incorporez paprika, miel, cayenne, ail et fines herbes. Ajoutez les tomates, l'oignon et le bacon. Couvrez et enfournez de 10 à 12 min à MAX., en remuant 3 fois.
3 Incorporez cette préparation à l'okra en y ajoutant le maïs et les assaisonnements. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX.; remuez à mi-temps. Servez chaud.

Ci-dessus : *bananes de la Louisiane*
Ci-dessous : *okra à la tomate*

Bananes de la Louisiane

6½ min

Temps d'attente : 5 min

3 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe d'amandes effilées
⅞ de tasse/200 ml de crème 35 %
2 cuil. à soupe de cassonade dorée
¼ de cuil. à café de cannelle moulue
1 généreuse pincée de muscade
1 cuil. à soupe de jus d'orange
6 bananes
2 cuil. à soupe de rhum blanc

6 PERSONNES

1 Faites fondre le tiers du beurre dans un bol couvert, 15 min à MAX. Incorporez les amandes et enfournez à la même puissance de 3 à 5 min, en remuant toutes les minutes.
2 Fouettez la crème et réservez.
3 Placez le reste du beurre dans un grand plat peu profond. Couvrez et faites fondre de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez la cassonade, les épices et le jus d'orange.
4 Tranchez chaque banane sur la longueur, puis sur la largeur. Incorporez-les à la préparation de cassonade et remuez légèrement pour enrober. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX., en les redisposant à mi-temps.
5 Ajoutez le rhum, la crème et les amandes.

Gâteaux au citron et au gingembre

Les petits gâteaux de Savoie, nappés d'une glace au citron aigrelette, sont de véritables passe-partout.

Aux micro-ondes, les petits gâteaux lèvent très rapidement, comme par magie. Cuits en fournée, les 22 gâteaux ne demandent que 5 min au four. Alors, pourquoi ne pas toujours avoir sous la main ces petits délices !

Les gâteaux cuits aux micro-ondes semblent pâles. La recette présentée ici utilise de la farine de blé entier et du gingembre pour donner aux gâteaux ce je-ne-sais-quoi d'irrésistible. En plus de la glace au citron, n'hésitez pas à ajouter, pour décorer, des morceaux de gingembre, d'angélique et de citron.

Les gâteaux glacés se conservent bien de deux à trois jours dans un contenant hermétique logé dans un endroit frais.

Temps de cuisson

Les temps donnés dans la recette conviennent aux fours de 650 et de 700 watts. Pour les fours de 600 watts, consultez le tableau de conversion de la troisième couverture. Les temps de cuisson entre parenthèses conviennent aux fours de 500 watts. Vérifiez la cuisson avant l'écoulement complet du temps indiqué.

RAY DUNS

Petits gâteaux au citron et au gingembre

5¾ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de margarine ou de beurre à la température ambiante
½ tasse/100 g de cassonade
2 oeufs
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie de blé entier
½ cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de poudre à pâte
zeste finement râpé de 1 citron
2 cuil. à soupe de jus de citron

2 oz/50 g de raisins de Smyrne ou de dattes hachées

GLACE ET DÉCORATION

1 ¼ tasse/225 g de sucre glace tamisé
6 à 7 cuil. à café de jus de citron
1 goutte de colorant alimentaire jaune
gingembre cristallisé, tranches d'angélique et de citron

22 PETITS GÂTEAUX

1 Mêlez tous les ingrédients de la préparation pour les gâteaux, à l'exception des raisins ou des dattes, au batteur, pendant 1 min ou jusqu'à homogénéité. Incorporez les raisins ou les dattes.

2 Foncez six moules à muffin ou six ramequins d'une double épaisseur de moules en papier et remplissez-les au tiers. Entaillez le dessus à l'aide d'un bâtonnet à coquetel.

3 Enfournez à MAX. 1 ½ ou 2 min (500 watts : 2 ou 2 ½ min) ou jusqu'à ce que les gâteaux soient cuits. Tournez le moule de moitié ou redisposez les ramequins à mi-cuisson. Retirez les gâteaux du moule ou des ramequins et laissez refroidir sur une grille.

4 Faites cuire deux autres fournées de six gâteaux, une à la fois et laissez refroidir comme dans l'étape précédente. Faites une dernière fournée de quatre gâteaux et faites cuire 1 ¼ ou 1 ¾ min (500 watts : 1 ¾ ou 2 ¼ min). Laissez refroidir sur une grille.

5 Préparez la glace : mêlez le sucre glace et le jus de citron. Placez la moitié de la glace dans un petit bol, ajoutez une goutte de colorant alimentaire et mêlez jusqu'à coloration homogène.

6 Nappez 11 gâteaux de glace jaune et le reste de glace blanche. Laissez reposer quelques minutes, puis décorez de gingembre, d'angélique et de citron.

VARIANTES

Gâteau à l'orange et aux épices : remplacez le gingembre moulu par des épices mélangées ou de la cannelle moulue et le zeste et le jus de citron par du zeste et du jus d'orange. Substituez le citron de la glace par du jus d'orange et du colorant et décorez les gâteaux de fines tranches d'orange confite.

Gâteaux fleuris : utilisez plutôt de la farine à pâtisserie ordinaire et du sucre super fin (sucre semoule). Remplacez les raisins ou les dattes par des groseilles. Utilisez du colorant alimentaire rose ou mauve et décorez les gâteaux de pétales de rose ou de violette.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Utilisez de la margarine molle directement sortie du réfrigérateur. Ne la laissez pas reposer à la température de la pièce, car elle deviendra huileuse en cours de préparation et les gâteaux seront gras.

► **Ne surchauffez pas la préparation** (étape 1), sinon les gâteaux ne lèveront pas bien et durciront.

► **Utilisez deux moules en papier** (étape 2). Ce support additionnel permet aux gâteaux de mieux conserver leur forme.

► **Entaillez les dessus avec un cure-dent** (étape 2) pour empêcher la formation de poches d'air qui se produisent parce que les gâteaux lèvent vite.

► **Si vous utilisez des ramequins,** disposez-les en couronne dans le four (étapes 3 et 4) et redisposez-les à mi-cuisson pour qu'ils cuisent uniformément. Dans le cas d'un moule à muffin, il faut le tourner de moitié une fois.

► **Les gâteaux sont cuits** (étapes 3 et 4) lorsqu'ils reprennent leur forme après avoir été enfoncés et qu'ils sont presque secs sur le dessus. Les parties humides sècheront en refroidissant.

► **Transvidez les gâteaux sur une grille** dès qu'ils sont cuits, sans quoi ils s'amollissent.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Placez les gâteaux non glacés dans un sac en plastique ou dans un contenant; scellez ou couvrez, étiquetez et congelez deux mois au maximum. Pour décongeler, disposez 6 gâteaux en couronne, sur le contour d'une assiette et faites chauffer à DÉCONGÉLATION 2 ou 2 ½ min (500 watts : 3 ou 3 ½ min). Laissez reposer 5 min; glacez et décorez (étape 6).

Pâtes de la mer

Le poisson et les crustacés vont de pair avec les pâtes : ces deux types d'aliment sont délicats au goût et tendres sous la dent. Ils cuisent à la perfection aux micro-ondes.

Les poissons à chair blanche et les tendres fruits de mer servis en sauce se marient bien au goût des pâtes. Servez-les comme entrée substantielle ou comme repas familial léger. Vous avez envie d'un repas simple et vite fait, mais dont le goût est irrésistible; les pâtes de la mer sont tout indiquées.

Cuisson du poisson et des fruits de mer : il est de toute importance de ne pas trop cuire les fruits de mer en sauce. Vérifiez toujours la cuisson dès l'écoulement du temps minimum. N'oubliez pas que les fruits de mer en conserve ou prêts à servir ne demandent qu'à être réchauffés.

Cuisson des pâtes : faites cuire les pâtes « al dente » : tendres mais fermes sous la dent. Trop cuites, elles seront désagréablement molles. Faites-les cuire dans un grand contenant, avec beaucoup d'eau. (Pour les temps de cuisson des divers types de pâte, voir le fascicule 11, page 307.)

Assemblage : dans la plupart des recettes offertes dans cette chronique, les pâtes et les sauces sont cuites séparément, puis assemblées et réchauffées. Quelques minutes de cuisson à MED.-MAX. suffisent habituellement.

Pour un repas du soir plus gourmand, servez ces plats de pâte en sauce crémeuse avec une salade verte ou une salade de tomates et du pain à l'ail ou aux fines herbes.

Micro-trucs

La cuisson des pâtes aux micro-ondes a ceci d'avantageux qu'elle élimine les plats collants. Pour accélérer la cuisson, faites d'abord bouillir l'eau dans une bouilloire, puis versez-la dans une grande casserole peu profonde : la surface étant plus grande, cela réduit le temps de cuisson.

Tagliatelles aux crevettes

30 min

Temps d'attente : 5 min

Un repas léger idéal, accompagné d'une salade.

8 oz/225 g de tagliatelles
5 tasses/1,25 l d'eau bouillante
sel
quelques gouttes d'huile de maïs

SAUCE
2 cuil. à soupe de beurre
6 oz/175 g de champignons tranchés
2 branches de céleri hachées
1 poivron jaune, épépiné et tranché
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à café de basilic séché
3 tomates pelées et hachées
2 oz/50 g d'épinards grossièrement hachés
10 oz/275 g de crevettes décortiquées
4 cuil. à soupe de crème 15 %
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
poivre

2 à 4 PERSONNES

1 Faites cuire les nouilles : versez dans une casserole de 10 ½ tasses/3 l l'eau bouillante, ¾ de cuil. à café de sel et l'huile. Enfournez à MAX. 4 ou 5 min pour ramener l'eau à ébullition, en remuant une fois.

2 Ajoutez les pâtes et faites cuire, sans couvrir, à MAX. de 6 à 8 min, en remuant une fois, jusqu'à ce que les pâtes soient "al dente" (voir Conseils du chef). Laissez reposer, à couvert, 5 min. Égouttez et rincez sous l'eau chaude. Transvidez dans la casserole encore chaude, couvrez et réservez.

3 Dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, enfournez le beurre, les champignons, le céleri et le poivron 7 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.

4 Incorporez la farine, puis le lait auquel vous aurez ajouté le basilic. Faites cuire, à couvert, 6 min à MAX., ou jusqu'à consistance épaisse, en remuant une fois. Ajoutez les tomates et les épinards, et enfournez de nouveau 2 min à la même puissance.

5 Ajoutez les pâtes cuites, les crevettes, la crème et le parmesan; assaisonnez de sel et de poivre. Remuez bien et faites réchauffer le tout 5 min à MED.-MAX.

Conseils du chef

Les pâtes doivent être tendres, mais fermes sous la dent. « Al dente » veut dire littéralement « à la dent ». Lorsque vous pouvez couper la pâte avec l'ongle du pouce, c'est qu'elle est cuite. Il suffit d'égoutter et de rincer avant de servir.

Linguine et thon

18 min

Temps d'attente : 6 min

7 oz/200 g de linguine (languettes)
5 tasses/1,25 l d'eau bouillante
¾ de cuil. à café de sel
quelques gouttes d'huile de maïs
persil haché pour garnir

SAUCE

2 cuil. à soupe de beurre
6 oz/175 g de champignons tranchés
1 petit oignon tranché
½ cuil. à café de basilic séché
2 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
2 oeufs battus
⅞ de tasse/200 ml de lait condensé non sucré
1 boîte de 7 oz/200 g de thon, égoutté et émietté

2 à 4 PERSONNES

1 Faites cuire les languettes : dans une casserole oblongue de 10 tasses/2,5 l, combinez l'eau bouillante, le sel et l'huile. Enfournez à MAX. 3 ou 4 min pour ramener à ébullition. Ajoutez les pâtes et faites cuire, à découvert, de 7 à 10 min à MAX., en remuant une fois. Laissez reposer, à couvert, 5 min; égouttez et rincez sous l'eau chaude. Égouttez de nouveau et remettez les pâtes dans la casserole encore chaude, couvrez et réservez.

2 Préparez la sauce : faites cuire le beurre, les champignons, l'oignon et le basilic dans une grande casserole, à couvert, 5 min à MAX.; remuez une fois. Ajoutez les pâtes, le persil et les assaisonnements; mélangez bien.

3 Fouettez les oeufs et le lait condensé dans un petit bol. Versez sur les pâtes, en remuant. Faites cuire à MAX., sans couvrir, de 3 à 5 min, en remuant toutes les minutes, jusqu'à ce que la préparation soit épaisse et crémeuse.

Lasagne aux fruits de mer

4 Incorporez le thon émietté, mélangez, couvrez et laissez reposer 1 min. Garnissez et servez.

Linguine et thon pour une personne : comme plat principal pour une personne ou goûter léger pour deux, coupez les ingrédients de moitié. Faites cuire les pâtes dans 3 tasses/750 ml d'eau bouillante, de 7 à 10 min (étape 1). Faites cuire les légumes 3 min (étape 2), ajoutez la préparation aux oeufs et faites cuire 2 ou 3 min (étape 3). Ajoutez le thon, remuez légèrement, couvrez et laissez reposer 1 min.

Lasagne aux fruits de mer

31 min

Temps d'attente : 5 min

3 tasses/750 ml d'eau bouillante
½ cuil. à café de sel
quelques gouttes d'huile
6 lasagnes
4 oz/100 g de mozzarella râpé

GARNITURE

6 oz/175 g de ricotta
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 oeuf battu
1 cuil. à café de persil haché
¼ de cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne
sel et poivre
8 oz/225 g de bâtonnets de fruits de mer, hachés

SAUCE

1 boîte de 14 oz/400 g de tomates grossièrement hachées, le jus réservé
5 oz/150 g de pâte de tomates
½ petit oignon émincé
1 cuil. à café d'assaisonnement à l'italienne
½ cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de sel à l'ail

4 à 6 PERSONNES

Préparation de la lasagne aux fruits de mer

Enfournez *l'eau, le sel et l'huile dans un plat rectangulaire, 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition. Ajoutez les pâtes et faites cuire de 7 à 10 min, en les redisposant une fois. Laissez reposer 5 min, à couvert. Rincez, égouttez et disposez à plat.*

Préparez *la garniture : combinez tous les ingrédients, sauf les bâtonnets, dans un bol et mêlez bien. Couvrez chaque nouille d'une couche épaisse et uniforme, en laissant une bordure. Parsemez uniformément des fruits de mer.*

Combinez *les ingrédients de la sauce dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Enfournez à MAX. 9 ou 10 min, en remuant deux fois. Étalez deux cuillerées sur chaque lasagne. Roulez et disposez, bordure sur le dessous, dans le plat.*

Versez *le reste de la sauce; faites réchauffer de 7 à 9 min à MAX., en tournant le plat du quart à deux reprises. Parsemez de fromage et enfournez 2 ou 3 min à MED., jusqu'à ce que le fromage soit fondu.*

Casserole de saumon

25 min

Temps d'attente : 5 min

6 oz/175 g de penne (plumes)
5 tasses/1,25 l d'eau bouillante
sel
quelques gouttes d'huile de maïs
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine
1 ½ tasse/350 ml de lait
½ petit oignon râpé
½ cuil. à café de jus de citron
¼ de cuil. à café d'aneth
poivre
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de saumon égoutté et émietté
3 oz/75 g de pois surgelés
3 oz de gruyère râpé
2 cuil. à soupe d'amandes en tranches

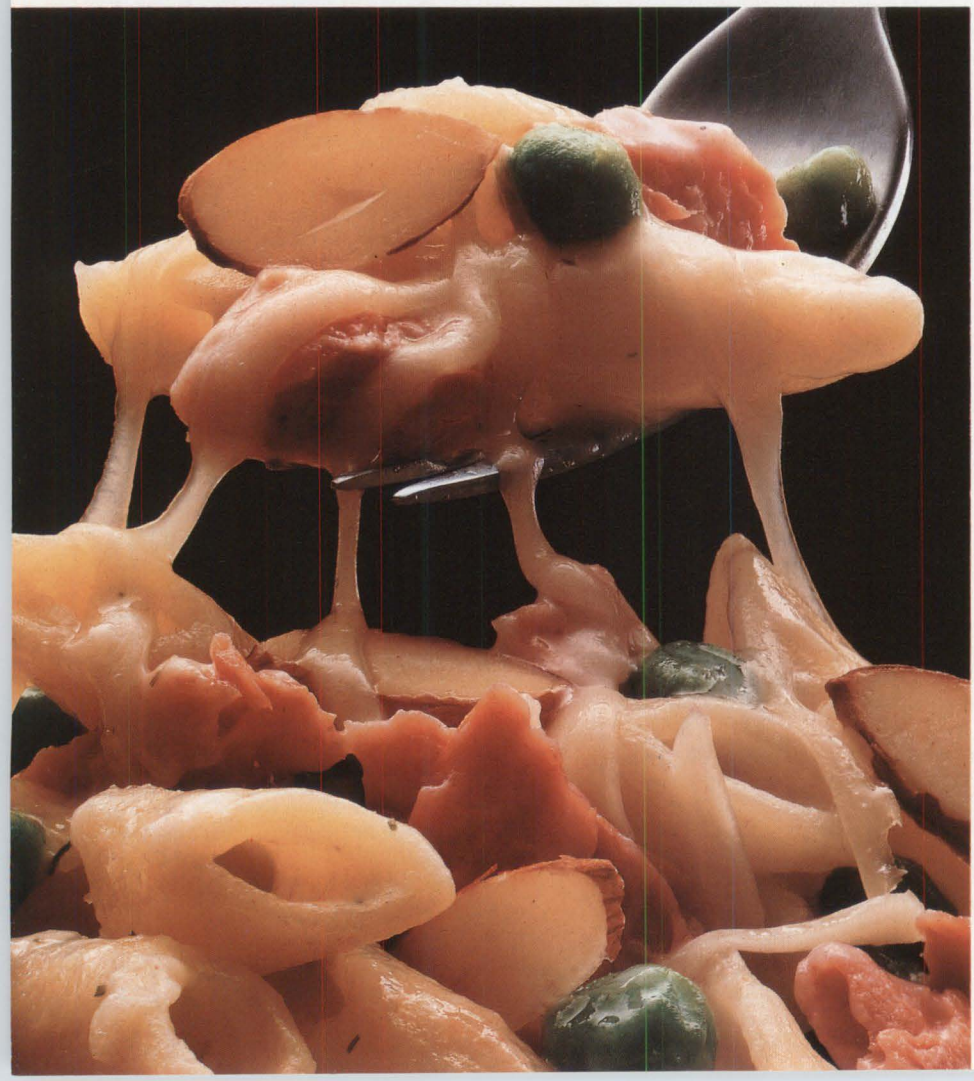
2 à 4 PERSONNES

1 Faites cuire les pâtes : combinez l'eau bouillante, ¾ de cuil. à café de sel et l'huile dans un plat de 12 ½ tasses/3 l. Enfournez à MAX. 4 ou 5 min pour ramener à ébullition. Ajoutez les pâtes et faites cuire, sans couvrir, de 8 à 10 min à MAX., en remuant une fois. Laissez reposer, à couvert, 5 min, puis égouttez et rincez sous l'eau chaude. Égouttez de nouveau et remettez dans le plat. Couvrez et réservez.

2 Faites fondre le beurre dans une casserole, 1 min à MAX. Ajoutez la farine et incorporez le lait en fouettant, jusqu'à homogénéité. Ajoutez l'oignon, le jus de citron et l'aneth. Assaisonnez au goût. Faites cuire à MAX. 6 min ou jusqu'à épaississement, en remuant deux fois.

3 Retirez, s'il y a lieu, les arêtes ou la peau du saumon et ajoutez à la sauce la chair émiettée, les pâtes, les pois surgelés et le fromage. Couvrez et faites réchauffer 6 ou 7 min à MED. Parsemez d'amandes et servez.

Casserole de saumon



Spaghetti aux asperges et à la morue

28 min

Temps d'attente : 5 min

5 tasses/1,25 l d'eau bouillante
¾ de cuil. à café de sel
quelques gouttes d'huile de maïs
8 oz/225 g de spaghettis

SAUCE

12 oz/350 g de filets de morue, la peau enlevée et coupés en morceaux de grosseur identique
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché
6 oz/175 g de pointes d'asperge, coupées en petits morceaux identiques
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 tasse/225 ml de lait
2 oz/50 g de cheddar râpé
2 cuil. à soupe d'amandes mondées effilées
sel et poivre au goût
paprika pour servir

2 à 4 PERSONNES

1 Combinez l'eau bouillante, le sel et l'huile dans un plat rectangulaire de 10 tasses/2,5 l. Ramenez à ébullition en enfournant 3 ou 4 min à MAX. Ajoutez les pâtes et faites cuire de 7 à 10 min à MAX., en remuant une fois. Laissez reposer, à couvert, 5 min; égouttez et rincez sous l'eau chaude. Remettez dans le plat et couvrez.

2 Faites cuire la morue avec le vin, 4 min à MAX. Égouttez et réservez le liquide.

3 Placez le beurre et l'oignon dans une grande casserole, puis couvrez des asperges. Faites cuire, à couvert, 5 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient presque tendres. Retirez les asperges à l'aide d'une écumoire et ajoutez à la morue.

4 Incorporez la farine à l'oignon, puis le lait et le liquide réservé. Faites cuire 5 min à MAX., en remuant une fois. Ajoutez pâtes, morue, asperges, fromage, amandes et assaisonnements. Mélangez bien et faites réchauffer, à couvert, 4 ou 5 min à MED. Saupoudrez de paprika et servez.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MÉD.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 83

Agneau
- brochettes orientales 2274

Boeuf
- brochettes de boeuf au citron 2274
- brochettes de la pampa 2276

Desserts
- bananes de la Louisiane 2293
- flan à la noix de coco 2289
- gâteaux à l'orange et aux épices 2295
- gâteaux au citron et au gingembre 2295
- gâteaux fleuris 2295
- tarte au chocolat 2288
- tarte aux fruits rouges 2288

Légumes
- brochettes arc-en-ciel 2277
- okra à la tomate 2293
- quiche aux épinards 2287
- tourte végétarienne 2286

Pâte
- beurre 2285
- blé entier 2285
- fines herbes 2285
- sucrée 2285

Poisson et fruits de mer
- brochettes aigres-douces 2273
- casserole à la créole 2292
- casserole de saumon 2300
- lasagne aux fruits de mer 2299
- linguine et thon 2298
- mini-brochettes de crevettes 2277
- spaghetti aux asperges et à la morue 2300
- tagliatelles aux crevettes 2297

Quiche au bacon 2287

Tartinades
- beurre de caroube 2279
- confiture de cerises 2279
- gelée de groseille rouge 2280
- gelée de pêche 2280
- tartinade au cassis 2281
- tartinade de dattes 2281

Volaille
- bouchées exotiques 2275
- brochettes aigres-douces 2273
- canard aux cerises 2282
- jambalaia 2292
- mini-paupiettes de poulet 2275
- quiche au poulet et au brocoli 2285

PLAT jeunesse

PLAT jeunesse

Oeufs surprise

Servez ce goûter avec un petit hors-d'oeuvre de champignons et de jambon.

Oeufs surprise

3 min

Temps d'attente : aucun

2 petits pains croûtés
2 oz/50 g de champignons hachés
1 cuil. à soupe de beurre
2 tranches de jambon cuit, hachées fin
sel et poivre
2 oeufs
paprika pour saupoudrer

2 PERSONNES

1 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirez le dessus des pains et grattez un peu de mie. (Vous pouvez la réserver pour un autre plat.)

2 Placez les champignons et le beurre dans un petit bol, couvrez et faites cuire 1 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant une fois. Égouttez s'il y a lieu et ajoutez le jambon; salez et poivrez au goût. Répartissez également entre les deux pains.

3 Brisez un oeuf au-dessus de chaque pain et percez deux fois le jaune à l'aide d'un bâtonnet. Saupoudrez légèrement de paprika.

4 Couvrez les pains et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX. Laissez reposer 1 min avant de servir.